

I consigli per la salute in sette incontri a Cavernago

Cavernago

«Promuovere uno stile di vita sobrio e sano, attento al proprio corpo e ad una alimentazione genuina. Ma anche saper controllare le proprie malattie, la propria postura e la propria affettività, a tutte le età. Magari senza far troppo uso di medicine».

Questi gli obiettivi che stanno alla base della «speciale» serie di incontri promossi dal Comune di Cavernago, in collaborazione con «Politerapica - Terapie della Salute» di Seriate. Un ciclo di incontri per parlare dello star bene con temi che toccano tutte le età, i giovani come gli adulti e gli anziani. L'iniziativa, denominata «I mercoledì della salute», con sottotitolo «Perché solo vivere, quando puoi anche star bene?» prevede sette incontri, uno al mese, che si terranno nella sala consiliare, tutti i mercoledì, alle 21.

Dopo il primo incontro sul tema del bambino da 0 a 5 anni, seguiranno altri sei incontri: «Logopedia e apprendimento» (19 novembre); «Il mal di schiena, un problema di tutti. Che si fa?» (21 gennaio); «La menopausa. Continua la vita» (18 febbraio); «Testa sana in fisico sano. L'attività fisica aiuta» (18 marzo); «La sessualità non ha età. Parliamone» (22 aprile); «Alimentazione: consigli per il benessere quotidiano e... per il peso forma» (20 maggio).

Nel corso di ogni serata, oltre a presentare il tema in modo semplice e chiaro, i terapisti e gli specialisti di Politerapica organizzeranno un dibattito con il pubblico. ■

Tiziano Piazza